

**3.14 FRI**  
18:30-20:00

**ヨガ教室**  
講師：Ayumi



「ヨガって身体が柔らかくないと難しそう…」、「男性もいいのか?」「日頃から疲れやストレスが抜けない…」そんな方こそ、呼吸と共に動きながら心も身体も整える、インド古来のメソッド：ヨガの魅力とその心地よさを味わってみませんか?

**対象 / 定員** 対象：どなたでも 定員：40名  
**服装 / 持ち物** 運動が出来る服装、飲料水、ヨガマット（無い方はバスタオル）

**3.15 SAT**  
10:30-12:00

**親子運動教室**  
講師：松村嘉奈、岡村由勝

湘南ベルマーレコンディショニングセンター平塚店



親子でのびのびと運動を楽しもう！親子のふれあいが深まる運動あそびを湘南ベルマーレコンディショニングセンターの経験豊富なスタッフが楽しく指導します。保護者の方の運動不足解消にもぴったりです。

**対象 / 定員** 対象：3歳～小学校低学年のお子様と保護者（親子2名1組限定）定員：20組  
**服装 / 持ち物** 運動が出来る服装、上履き（軽い運動が出来るもの）、タオル、飲料水

**3.15 SAT**  
15:00-16:30

**カラダの不調を整える肩こり・腰痛教室**  
講師：竹江司

湘南ベルマーレフィットネス&コンディショニング GM



毎日の家事や仕事でカラダに負担がかかっていませんか？それぞれの健康状態に合わせ、家でもできるストレッチや軽い運動をレクチャーします。身体を動かしてリフレッシュしたい方、運動もしたいけど肩こり・腰痛が気になるという方におすすめです。

**対象 / 定員** 対象：大人向け（ドクターストップがかかっていない方）定員：30名  
**服装 / 持ち物** 運動が出来る服装、タオル、飲料水

# 健康教室

湘南ベルマーレ



あなたに合った健康教室で  
心も体もリフレッシュ!



◆各回 30分前開場

**会場** ひらしん平塚文化芸術ホール 多目的ホール

**料金** 各回 1,500円（当日会場にて現金支払）  
※親子運動教室は親子参加とし、子どもは無料

**受付** 1月19日（日）10:00～受付開始  
◆電話予約（0463-20-9273）  
営業時間 9:00～19:30  
◆インターネット予約（Peatix）※要登録



申込（Peatix）

**アクセス** ひらしん平塚文化芸術ホール  
254-0045 平塚市見附町 16-1



■電車でお越しの方  
JR東海道本線「平塚駅」西口から徒歩8分  
■バスでお越しの方  
神奈川中央交通「平塚文化芸術ホール前」から徒歩2分  
または、神奈川中央交通「見附町」から徒歩4分  
※駐車場はございませんので、なるべく公共交通機関をご利用ください。  
※専用駐車場（有料）は施設前（ホール南西側）にあります。



ホールHP